# 士福餐盒 2792-8561

HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)

## 112年5月 五常國小 營養午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯品 | 附品 | 全穀雜糧類(份) | 豆魚蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 油脂類(份) | 熱量 kcal | 鈣含量 (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 一 | 胚芽飯<br>胚芽米.白米 | ★香酥<br>小雞腿*2<br>翅小腿(炸) | 醬爆肉絲<br>豬肉.洋蔥.干片(炒) | 紅蘿蔔瓜<br>大黃瓜.紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜粉絲湯<br>大白菜.冬粉.木耳 | | 5 | 3 | 2 | 3 | 752 | 319 |
| 2 | 二<br>素食日 | 有機白飯<br>有機白米 | 醬燒油腐<br>油豆腐.蔬菜(燒) | 奶香玉米炒蛋<br>奶粉.玉米粒.蛋.紅蘿蔔(炒) | 豆皮白菜<br>生豆皮.紅蘿蔔.大白菜(炒) | 有機蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>薑絲.海帶芽 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 734 | 320 |
| 4 | 四 | 糙米飯<br>糙米.白米 | 梅干扣肉<br>豬肉.筍.梅干菜(滷) | 塔香甜不辣<br>九層塔.甜不辣(炒) | 金菇高麗<br>金針菇.高麗菜.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>紅蘿蔔.豆腐.蛋.豬肉 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 2 | 778 | 322 |
| 5 | 五 | 香菇肉絲<br>油飯<br>豬肉.蝦皮.糯米.香菇 | 蜜汁烤雞翅*1<br>雞翅(烤) | 海結滷豆干<br>海帶結.豆干(滷) | 芝麻豆段<br>白芝麻.敏豆段(炒) | 青菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米.蛋.紅蘿蔔 | | 5 | 3 | 2 | 3 | 783 | 323 |
| 8 | 一 | 香Q白飯<br>白米 | 照燒肉柳<br>豬肉.蘿蔔(燒) | 毛豆豆腐煲<br>紅蘿蔔.毛豆.豆腐(燒) | 炒有機高麗<br>有機高麗菜.紅蘿蔔.木耳(炒) | 青菜 | ~甜湯~<br>綠豆薏仁湯<br>綠豆.薏仁 | | 5 | 3 | 2 | 3 | 805 | 324 |
| 9 | 二 | 小米有機飯<br>小米.有機白米 | 三杯菇菇雞<br>九層塔.杏鮑菇.雞肉(炒) | 肉香咖哩洋芋<br>馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉(煮) | 韭香豆芽<br>豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 養生冬瓜湯<br>枸杞.冬瓜 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 742 | 325 |
| 11 | 四 | 干丁肉燥麵<br>白麵條.干丁.豬肉 | ★金黃<br>炸雞翅*1<br>雞翅(炸) | 香烤<br>花枝捲*1<br>花枝捲(烤) | 日式蘿蔔煮<br>蘿蔔.紅蘿蔔.鴻喜菇(煮) | 有機蔬菜 | 筍子肉絲湯<br>筍.木耳.豬肉 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 2 | 748 | 327 |
| 12 | 五 | 地瓜飯<br>地瓜.白米 | 塔香茄汁豬<br>九層塔.番茄.豬肉(炒) | 洋蔥燒魚排<br>洋蔥.虱目魚排(燒) | 蝦香蒲瓜<br>蝦皮.蒲瓜.蔬菜(炒) | 青菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽.蛋 | | 5 | 3 | 2 | 2 | 703 | 328 |
| 母親節到了 要好好感謝親愛的媽媽乙 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 一 | 香Q白飯<br>白米 | 西式燉肉<br>.豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉) | 螞蟻上樹<br>高麗菜.紅蘿蔔.冬粉.豬肉(炒) | 香滷海根<br>芹菜.海根(滷) | 有機蔬菜 | 珍菇什錦湯<br>金針菇.豬肉.木耳.紅蘿蔔 | | 5 | 3 | 2 | 2 | 703 | 329 |
| 16 | 二 | 肉絲炒<br>有機飯<br>豬肉.有機白米 | 家鄉<br>滷雞排*1<br>雞排(滷) | 豆干鮑菇<br>豆干.杏鮑菇(燒) | 脆炒高麗<br>紅蘿蔔.高麗菜.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 芽菜肉絲湯<br>黃豆芽.豬肉 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 760 | 330 |
| 18 | 四 | 麥片飯<br>麥片.白米 | 蒜泥白肉<br>豬肉.豆芽菜(煮) | 蘿蔔凍豆腐<br>蘿蔔.凍豆腐.紅蘿蔔(煮) | 蝦香白菜<br>蝦皮.大白菜.紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 香筍大骨湯<br>筍.排骨 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 805 | 332 |
| 19 | 五 | 胚芽飯<br>胚芽米.白米 | 日式親子丼<br>雞肉.蛋.洋蔥(煮) | 彩椒豬柳<br>彩椒.木耳.豆菁.豬肉(炒) | 香菇冬瓜<br>香菇.冬瓜(燒) | 青菜 | 味噌豆腐湯<br>海帶芽.豆腐 | | 5 | 2 | 2 | 2 | 676 | 333 |
| 22 | 一 | 茄汁肉醬<br>義大利麵<br>玉米.豬肉.義大利麵 | 滷翅腿*2<br>翅小腿(滷) | 塔香油腐<br>九層塔.油豆腐.蔬菜(燒) | 紅蘿<br>有機高麗菜<br>高麗菜.紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 洋芋排骨湯<br>洋芋.排骨 | | 5 | 3 | 2 | 3 | 747 | 334 |
| 23 | 二 | 有機白飯<br>有機白米 | 馬鈴薯燒魚<br>馬鈴薯.水鯊魚丁(過油>燒) | 回鍋肉片<br>豬肉.豆干(炒) | 香菇長豆<br>香菇.豆段(炒) | 有機蔬菜 | ~甜湯~<br>冬瓜山粉圓<br>山粉圓 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 787 | 335 |
| 25 | 四 | 五穀飯<br>五穀米.白米 | 紅燒滷肉<br>筍.豬肉(滷) | 海山醬<br>關東煮<br>蘿蔔.貢丸.甜不辣(煮) | 枸杞鮮瓜<br>狗起.黃瓜(燒) | 有機蔬菜 | 番茄豆腐湯<br>番茄.豆腐.大白菜 | 水果<br>ITAP<br>豆漿 | 5 | 3 | 2 | 3 | 805 | 337 |
| 26 | 五 | 麥片飯<br>麥片.白米 | 糖醋雞丁<br>雞肉.地瓜(燴) | 肉絲海帶絲<br>豬肉.海帶絲(滷) | 玉米花椰<br>玉米.花椰菜.青花菜.紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔.排骨 | | 5 | 2 | 2 | 2 | 676 | 333 |
| 29 | 一 | 燕麥飯<br>玉米.白米 | 照燒豬排*1<br>豬排(燒) | 番茄滑蛋<br>豆腐<br>番茄.豆腐.蛋(燒) | 脆炒豆芽菜<br>豆芽菜.紅蘿蔔.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲.冬瓜 | | 5 | 3 | 2 | 3 | 752 | 319 |
| 30 | 二 | 有機白飯<br>有機白米 | 佛蒙特咖哩雞<br>雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(煮) | 海苔<br>花枝丸*2<br>海苔絲.花枝丸(烤) | 金瓜白菜<br>南瓜.大白菜.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>奶粉.玉米.紅蘿蔔.蛋 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 734 | 320 |

★因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

## ★本公司皆使用國產豬肉★

| 主菜種類(次/月) | | | | 主菜食材特性分析(次/月) | | 副菜食材分析(次/月) | | 其他分析(次/月) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 豆類及其製品 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 蛋肉 | 加工食品 其他 | 炸物 | 甜湯 |
| 1次 | 2次 | 6次 | 9次 | 18次 | 0次 | 2次 | 0次 | 2次 | 2次 |